

PREHLADNA OBOLENJA

Prehlad je akutno obolenje zgornjih dihal oziroma **virusna okužba sluznice žrela, nosu in obnosnih votlin**. Povzročča ga več kot 200 različnih virusov. Odrasli običajno zbolijo nekajkrat na leto, otroci pa lahko tudi precej pogosteje, predvsem zaradi tesnejšega stika v vrtcih in šolah. **Pojavlja se vsako leto v jesensko-zimskem času, največ obolelih je od decembra do februarja.**

Znaki in simptomi: Prehlad je **akutno, kratko in blago obolenje**, ki se kaže z **bolečinami v žrelu, kuhanjem, izcedkom iz nosu ali zamašenim nosom, solzenjem, mrazenjem in blago povišano telesno temperaturo, blagimi bolečinami v mišicah ter blagim, suhim kašljem**. Pozorni moramo biti pri dojenčkih, če pride ob prizadetosti spodnjih dihal do bronhiolitisa, kar se kaže s kašljem in piskanjem v pljučih ter hitrim in plitvim dihanjem. V tem primeru takoj poiščite zdravniško pomoč.

Pot širjenja: Virusi, ki povzročajo navaden prehlad in virusi gripe, se **prenašajo s kužnimi kapljicami**, ki nastajajo pri kašljanju, kihanju, govorjenju in jih lahko vdihnemo, če smo v bližini obolelega. Viruse, ki na površinah (kozarcih, kljukah, ročajih nakupovalnih vozičkov...) povprečno preživijo nekaj ur, lahko **z rokami prenesemo v usta, nos in oči in se tako posredno okužimo**.

Zdravljenje: Zdravljenje je **simptomatsko**, sicer pa prehlad izzvani sam od sebe v **5 do 10 dneh**. Možna **zapleta sta vnetje sinusov in ušes**. Zelo pomembno je, da otrok **pije** zadostno količino **tekočine**, najprimernejša sta voda in nesladkan čaj. Prostor, v katerem je otrok, **vlažimo z vlažilci ali vlažno krpo na radiatorju**. V primeru povišane telesne temperature nad 38,5 °C otroku lahko damo zdravilo za zniževanje telesne temperature. Pomembno je tudi **čiščenje nosu s fiziološko raztopino**, da bo otrok lahko normalno dihal skozi nos. Z uporabo fiziološke raztopine pri čiščenju nosu preprečimo širitev okužbe v žrelo in zmanjšamo tudi možnost vnetja srednjega ušesa. Pri čiščenju nosu lahko uporabimo nosni aspirator, ki bo izsesal sluz. Pred uporabo aspiratorja najprej navlažimo zasušeno sluz v obeh nosnicah z nekaj kapljicami fiziološke raztopine. Lahko pa se odločimo za izpiranje nosnic s fiziološko raztopino v obliki ampul ali pršil, ki so namenjena otrokom. Večji otroci lahko poskusijo sami izpihati nos, in sicer vsako nosnico posebej (zamašiti je treba le eno nosnico in skozi drugo pihni zrak).

Ukrepi za preprečevanje širjenja bolezni: V primeru, da zbolimo, je priporočljiv **počitek, zadosten vnos tekočine, higiena kašlja (kašljamo v robec ali rokav), čim pogostejše umivanje ali razkuževanje rok, še zlasti pa po kašljanju ali kihanju, če je prisotna visoka telesna temperatura lahko po posvetu z zdravnikom simptome lahko lajšamo z zdravili za zniževanje vročine**. Stanje se običajno prične izboljševati po nekaj dneh.

Otrok se v vrtec lahko vrne, ko je popolnoma zdrav!

OPZHR,
Eva Gorup, mag. dietet.

VIRI:

1. Komisija za zdravstveno varstvo odraslih - Zdravstveni dom Ljubljana (2018). Prehladna obolenja in gripa. Najdeno 29.12.2021 na spletnem naslovu https://www.zd-lj.si/zdli/images/stories/Zlo%C5%BEnka_Prehladna_obolenja_in_gripa_2018.zadnja.pdf

